

# 1200 Ккал

## В ДЕНЬ

### 1 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша рисовая	257	5	7	43
Обед (1-ое блюдо)	Салат с курицей в горчичном соусе	172	11	13	4
Обед (2-ое блюдо)	Курица терияки с лапшой удон	359	19	10	47
Ужин	Плов с курицей	421	26	14	45
<b>ИТОГО</b>		<b>1209</b>	<b>61</b>	<b>44</b>	<b>139</b>

### 2 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Творожная запеканка с апельсинами	327	16	12	38
Обед (1-ое блюдо)	Щи грибобоевские	86	3	3	13
Обед (2-ое блюдо)	Курица в сливках с гречкой	422	35	18	32
Ужин	Паста том ям	350	16	15	37
<b>ИТОГО</b>		<b>1185</b>	<b>70</b>	<b>48</b>	<b>120</b>

### 3 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Творожная запеканка с вишней	358	11	17	41
Обед (1-ое блюдо)	Борщ по-домашнему	189	6	10	20
Обед (2-ое блюдо)	Котлеты куриные с гречкой	457	29	15	51
Ужин	Лосось с овощами	272	27	13	14
<b>ИТОГО</b>		<b>1276</b>	<b>73</b>	<b>55</b>	<b>126</b>

### 4 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Каша овсяная	218	8	5	38
Обед (1-ое блюдо)	Салат «Цезарь» с тигровыми креветками	368	18	26	15
Обед (2-ое блюдо)	Курица в сливках со спагетти	423	34	15	38
Ужин	Лапша Удон с курицей	334	20	7	48
<b>ИТОГО</b>		<b>1343</b>	<b>80</b>	<b>53</b>	<b>139</b>

### 5 ДЕНЬ

Рацион	Блюдо	ккал	б	ж	у
Завтрак	Омлет с ветчиной и овощами	285	21	20	5
Обед (1-ое блюдо)	Суп с фрикадельками	225	17	10	17
Обед (2-ое блюдо)	Паста Неаполитано	408	18	7	67
Ужин	Лосось с пюре	367	26	17	25
<b>ИТОГО</b>		<b>1285</b>	<b>82</b>	<b>54</b>	<b>114</b>